

**ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА
РЕАБІЛІТАЦІЯ З ВИКОРИСТАННЯМ ВПРАВ
ЙОГИ ЗА МЕТОДОМ АЙЕНГАРА**

Наталія Жарська, Віра Будзин, Галина Хавелко

*Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського*

Анотація. У статті проаналізовано особливості методики занять з йоги за методом Айенгара у фізкультурно-спортивній реабілітації для корекції та профілактики порушень постави. Практичне значення дослідження полягає в можливості широкого застосування її теоретичних положень і методичних розробок у процесі організації занять з використанням вправ йоги для корекції порушень постави.

Ключові слова: фізкультурно-спортивна реабілітація, йога, методика Айенгар.

Abstract. The article analyzes the peculiarities of the Iyengar method of yoga classes in physical culture and sports rehabilitation for the purpose of correcting and preventing posture disorders. The practical value of the study is the possibility of widespread use of its theoretical provisions and methodological developments in the organization of classes using yoga exercises to correct postural disorders.

Keywords: physical culture and sports rehabilitation, yoga, Iyengar method.

Постанова проблеми. Спосіб життя сучасного суспільства відзначають за допомогою динамізму, великого ступеня напруження, різкого зростання обсягу інформації і низької рухової активності. Розвиток системи ефективної реабілітації з урахуванням сьогоdnішнього рівня суспільного здоров'я можна зарахувати до найбільш важливих завдань не тільки у сфері сучасної охорони здоров'я, але й у сфері фізичної культури і спорту [2, 3, 5].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Доказом перспективності рекреаційно-оздоровчих технологій є широке застосування можливостей йоги у всьому світі, її висока популяризація та широке коло осіб на всіх континентах, які її застосовують [1, 3].

У наші дні існує багато напрямів йоги, які стали відомими на заході. Але лише деякі з них беруть початок від природних коренів, з Індії, і саме таким напрямом є йога Айенгара. Сьогодні цей напрям

є найвідомішим у світі. Він побудований на базі класичної йоги і підтверджений 60-річною практикою її засновника [1].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити удосконалену методику занять з йоги за методом Айенгара.

Матеріал та методи дослідження: системний підхід, методи аналізу та синтезу, документальний метод, методи наукової індукції та дедукції

Виклад основного матеріалу. Згідно із законами України «Про фізичну культуру і спорт» (№ 3808-XII, 24.12.1993, зі змінами) та «Про реабілітацію осіб з інвалідністю в Україні» (№ 2961-IV 06.10.2005, зі змінами) встановлено (ст. 1, ст. 1 відповідно), що фізкультурно-спортивна реабілітація – система заходів, розроблених із застосуванням фізичних вправ для відновлення здоров'я особи та спрямованих на відновлення і компенсацію за допомогою занять фізичною культурою і спортом функціональних можливостей її організму для поліпшення фізичного і психологічного стану.

Аналіз літературних джерел [1,2] засвідчує, що за допомогою засобів йоги можна розв'язати низку завдань, зокрема виховання навичок правильної постави, формування м'язового корсета, поліпшення балансу та координації рухів, корекція постави. Шрі Б.К.С.Айенгар зауважив, що для того щоб заняття дійсно давали ефект і впливали не тільки на м'язи, але і на фізіологію, оздоровлення внутрішніх органів, ментальний стан, в асанах необхідно перебувати досить тривалий час, намагаючись досягти ретельного вирівнювання, витягнення, симетрії всього тіла. Шрі Б.К.С.Айенгар писав: «Все тіло повинно бути симетричним. Йога – це симетрія».

Оптимізація рухової активності під час занять йогою за методом Айенгара знижує рівень больових відчуттів, сповільнює і полегшує перебіг хронічних захворювань, підвищує енергійність, відновлює працездатність осіб різного віку.

Особливість проведення занять за методом Айенгара полягає в меті зробити йогу зрозумілою і доступною для всіх людей, незалежно від їхніх здібностей, комплекції, віку та стану здоров'я. Шрі Б.К.С.Айенгар придумав різноманітні допоміжні засоби – це різноманітні підставки: тверді, такі як дерев'яні бруски і планки, і м'які, такі як ковдри і болстери (валики), які дають змогу збалансувати тіло в просторі, подовжити недостатньо витягнуті частини тіла, підтримати його слабкі ділянки і прибрати надмірне навантаження з жорстких, затиснутих ділянок. Саме тому йогу Айенгара називають «найбільш фізіологічною йогою» [1].

Основою методики проведення занять для людей із порушенням постави є врахування особливостей їхнього стану. Усі засоби, які ви-

користуються для профілактики постави, умовно поділяють на три групи: вправи для вдосконалення розвитку рухових якостей, спеціальні вправи для формування правильної постави та коригувальні.

Вправи добирали, урахувавши особливості гоніометрії тіла, силової витривалості м'язів спини та преса, силової витривалості м'язів верхніх кінцівок, гнучкості хребта, рухливості кульшових суглобів та еластичності підколінних сухожилків [1,3,4]. Водночас переважно використовували:

- вправи з полегшених вихідних положень (лежачи на спині, животі, в упорі на колінах) для розвантаження хребта;
- силові вправи для зміцнення м'язового корсета;
- вправи на гнучкість для збільшення амплітуди рухів в суглобах.

Фізкультурно-спортивна реабілітація з використанням вправ йоги за методом Айенгара містить статичні асани, що сприяють корекції постави, а також дихальні вправи, що сприяли підвищенню функціональної тренуваності організму. Формування м'язового корсета передбачає розвиток силової витривалості м'язів тулуба та нижніх кінцівок, забезпечення нормальної внутрішньом'язової й міжм'язової координації, підтримання фізичних характеристик м'язової системи [1, 4, 5]. Удосконалення координації рухів досягається за допомогою використання вправ йоги на баланс. Добра координація рухів сприятиме швидкому засвоєнню нового динамічного стереотипу рухів і положень.

Асани йоги здебільшого засновані на статичному розтягуванні, безперервному або пасивному [1,2,3]. Статичне розтягування є найбільш поширеним методом підвищення загальної гнучкості і поліпшення постави у фронтальній і сагітальній площинах. Воно безпечне і безболісне, передбачає повільне тягове зусилля, під дією якого м'яз стає трохи довший, ніж зазвичай. Такі вправи обов'язково чергуються з розслабленням. Загалом, основні характеристики асан йоги дали змогу зробити висновок про доцільність їхнього введення до включення у програму занять з фізкультурно-спортивної реабілітації, які мають порушення постави є актуальним і доцільним.

Висновок. Аналіз літературних джерел дав змогу встановити, що в мегаполісах одним із найбільш зручних та ефективних способів зберегти та відновити здоров'я є йога. Науково-обґрунтована методика занять з йоги за методом Айенгара для осіб із порушеннями постави передбачала застосування асан, які сприяли поліпшенню силової витривалості м'язів спини і черевного преса, рухливості хребта у фронтальній і сагітальній площині, гнучкості плечового поясу, симетричності розвитку м'язового корсета, а також показників фі-

зичної працездатності. Особливістю методики була адаптація асан йоги для людей із різними фізичними здібностями, статичне перебування в асанах, ретельне вибудовування рівності і симетрії в тілі під час занять.

Список використаних джерел

1. Айенгар Б.К. С. Пранаяма. Искусство дыхания / Айенгар Б.К. С. – Киев : София, 1995. – 269 с.
2. Булич Э.Г. Здоровье человека: биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Булич Э.Г. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 424 с.
3. Дутчак М.В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування / Дутчак М.В. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2015. – № . 2. – С. 44–52.
4. Кашуба В.А. Биомеханика осанки / В.А. Кашуба. – Киев : Олимпийская литература, 2003. – 260 с.
5. Биомеханика спорту / за ред. А.М. Лапутіна. – Київ : Олімпійська література, 2005. – 319 с.